STARTLINE

kayak-01PS

トレーニングマシン
取扱説明書

このたびは当社製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
ご使用になる前に必ずこの取扱説明書をよくお読みになり正しい方法でご使用ください。
また、安全に正しくお使いいただくために、ご使用の前に必ず「安全にお使いいただくために」
をお続みください、お読みになったあとは大切に保管し、必要なときにご利用ください。

YUI Inc.

B1 AA1 000 03A

重要！

トレーニングマシンをご使用になる前に、本書の説明や写真・図をご覧になり、正しく使用してください。
トレーニング内容は、以下に述べられている事以外にも、必ずご自身の正しい判断のもとに行ってください。
ケガや事故の原因になりますので、この取扱説明書に記載のない目的･方法では絶対にご使用にならないでください。

安全にお使いいただくために

●お客様の不注意や商品の誤った使用により生じたケガや破損に対する責任は負いかねますのでご了承ください。
●極度の激しい運動はご注意ください。逆効果となり、身体機能を低下させ正しく回復しなくなるおそれがあります。
●ご自身に合ったトレーニングプログラムを作るときには、資格のある専門家（医師を含む）の指示に従ってください。
●本製品はおもちゃではありません。ケガを防ぐために、お子様のご使用やお子様の近くでのご使用は避けてください。

■表示内容を無視して、誤った使用をされたときに生じる危害や損害の程度を、下のような表示で区分して説明しています、

⚠ **警告**「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容

⚠ **注意**「人が傷害を負う可能性および物的損害の発生が想定される」内容

取扱説明の指示が守られずに生じたケガや破損に対する一切の責任は負いかねます。

⚠ 警告

次のような方はご使用にならないでください。

●体調不良、ケガをしている方
●高血圧･心臓病などで加療中の方
●医師の診断で運動を止められている方
●発熱や過労の方
●15歳未満の方
●妊娠中･生理中の方
●運動中や前後に、喫煙、飲酒、薬をご使用された方
●胸の痛みや緊張、不整脈、息切れ、めまいや脱力感、あるいは不快感や苦痛を感じた時
●体重が100 kgを超える方

次のような方は指導員、あるいは資格のある専門家（医師を含む）が付き添いご使用ください。

●トレーニングマシンの使用が初めての方
●ご年配の方

次のような方は医師にご相談の上、ご使用ください。

●心拍数に悪影響をおよぼす可能性のある薬物治療を受けている方
●機器を使った運動が初めての方
●普段から運動の習慣がない３５歳以上の方
●身体レベルの適正など、健康状態に問題がある方
●平衡感覚に障害がある方
●トレーニングに支障がある持病をお持ちの方
●糖尿病、呼吸器疾患(ぜんそく、慢性気管支炎、肺気腫など)、変形性関節症、リュウマチ、痛風、その他病気や障害のある方

⚠ 注意

●正しく組み立てて、平らで安定した場所に設置し、ご使用ください。思わぬケガの原因になります。
●器具のまわり最低1メートル四方には何もないことを確認してください。トレーニング中のケガにつながります。
●乗降の際は、足元に注意してください。転倒しケガにつながります。また、ご使用中の乗降は危険ですので避けてください。
●器具にもたれかからないようにしてください。転倒の危険があります。
●器具を組んだり、調節したり、使用するときは、指や手が可動部分に挟まれないようご注意ください。
●動きやすく滑りにくい服装をしてください。ポケットの中は空にし、動きを妨げたり、くっしん時に体にぶつかるようなベルト類は外してください。
●ゴム製やビニール製の運動着は着ないようにしてください。発汗の蒸発を妨げ体温が異常に高くなる場合があります。
●スリッパ･スカート・ネックレス・首巻タオルなどしてご使用にならないでください。運動靴は靴ひもをきちんとしめて使用してください。可動部分に挟まり、思わぬケガをしたりマシンを破損することがあります。
●運動中はヘッドホンステレオを使用しないでください。コードが部品にからまり、思わぬケガをしたりマシンを破損することがあります。
●徐々に体を慣らすよう心がけてください。最初から急激に運動量を増やすと体調を崩すおそれがあります。
●自然な呼吸を心がけ、運動中に息を止めないでください。過度なトレーニングは避けてください。
●本製品を同時に二人以上でご使用にならないでください。
●他の人がこの器具を使用しているときは、器具に近づけたりしないでください。可動部分に挟まり､思わぬケガをすることがあります。
●長時間同じ場所でご使用になると､床との接地面にゴムの跡がついたり床へのくぼみ・キズなどの原因になります。また、駆動ベルト摩耗などによりカスが落ちる場合もありますので、必要に応じ床にマットなどをご使用ください。

本製品の用途について

本製品は所有者（法的責任を有する者）によって入室管理された体育施設などで使われる機器として製造されました。
●医療リハビリ，または改造を行い使用することは絶対にしないでください。

製品の保守・点検に関して

●破損、ねじのゆるみ等がないか、使用前に点検してください。異常がある場合は使用しないでください。
●器具は清潔に保ってください。使用した後はいつも、器具についた汗、埃、もしくはその他の汚れをやわらかで清潔な布でふき取ってください。
●事故防止のため、商品の製造者が推奨、あるいは販売している部品のみご使用ください。
●異物が入ったまま使用すると故障およびケガの原因となります。
●破損･故障･ケガ･事故の原因になりますので改造･分解はしないでください。
●本製品を水に濡らさないでください。万－、濡れた場合は乾いた布などで速やかにふき取ってください。
●お子様が手に触れられる所では保管しないでください。

次のような場合はただちに運動を中止してください

●めまい、吐き気、胸の痛みなど、普段と違う症状を感じたとき。
●製品が破損したとき、または製品に異常を感じたとき。
●周囲に人、動物などが近づいてきたとき。

製品の廃棄に関して

製品の廃棄方法
●廃棄する地域の行政･自治体の指示に従い適切な方法で廃棄してください。

トレーニングマシンをお選びいただきありがとうございます。

皆様にもきっとご満足いただける商品だと自負しております。
末永くご愛用いただきますようよろしくお願いいたします。

はじめに

ご使用になる前に、必ずこの取扱説明書をよくお読みください。

<目次>

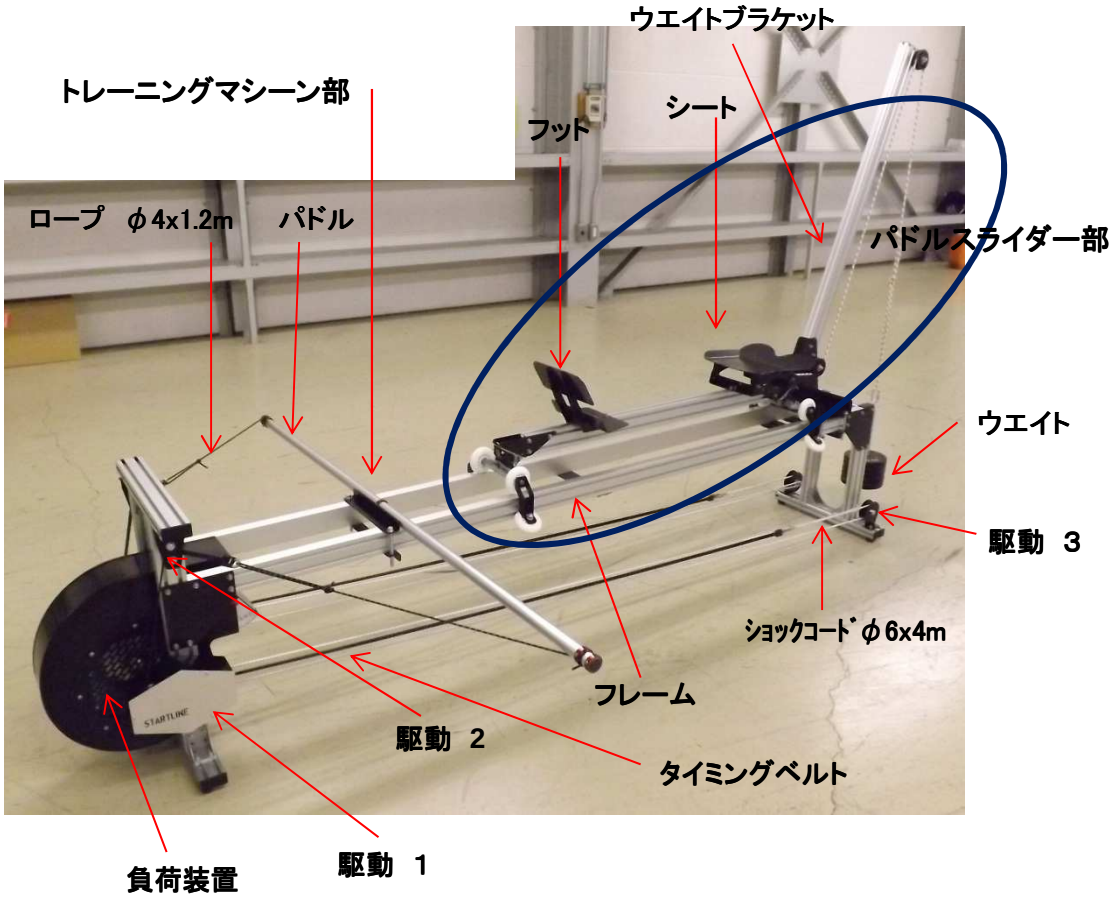
2.重要・安全にお使いいただくために
4.はじめに/目次
5.パーツ＆備品＜一覧・名称>
6.パドルスライダーを乗せよう・・・1
7.パドルスライダーを乗せよう・・・2
8.トレーニングを始める前に　～器具編～
9.トレーニングを始める前に　～トレーニング編～
10.メンテナンス
11.アフターサービス

＊この説明書は必ず保管してください。

この取扱説明書は、YUI Inc.の同意なしに、電子的､機械的もしくは他の方法で、いかなる形態においても､複製もしくは利用することは禁じられています。

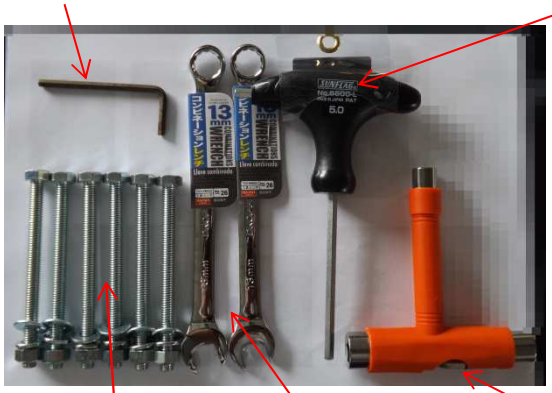
パーツ＆備品＜一覧・名称＞

すべての部品を梱包から出し、パーツと備品がそろっていること、および、破損していないことを確認してください。



六角レンチ4　T字

六角レンチ5　T字



M8　六角ボルト　L100
M8　ナット
M8　平座金
M8　ばね座金

イタスパナ　13

T字スケボードツール

取扱説明書

パドルスライダーを乗せよう・・・1

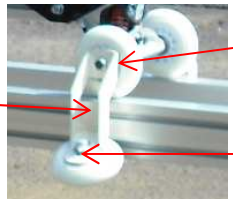
誰もが組み立て、ご使用になれるように設計されています。

⚠ 注意

●組み立てのときに、床を傷つけたり、汚したりする恐れがあります。新聞紙や布で床を保護して作業してください。
●組み立てのときは、器具の転倒、部品エッジによる手のケガ、指や手が可動部分に挟まれないようご注意ください。

パドルスライダーをトレーニングマシーンに乗せます。

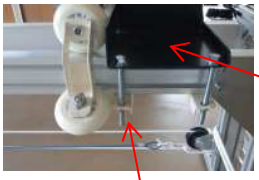
1、 パドルスライダー前後にある**4個の「ローラーブラケット」**を下に向きを変えます。
各ナットを「T字スケボードツール」と「スパナ13」でしっかりと締めてください



2、ウエイトブラケットを取り付けます。

パドルスライダーを設置する練習機の後方に「ウエイトブラケット」
を設置し、下から「ストッパー」で練習機フレームをはさみます。
「ウエイトブラケット」にある「プーリー」がトレーニングマシーンフレームの中央にくるようにし、
四箇所をネジで締めします。

※強く締めますと「ストッパー」が変形しますのでご注意ください。



3、「紐」を「ウエイトブラケット」の「プーリー」に通します。

パドルスライダーを乗せよう・・・２

誰もが組み立て、ご使用になれるように設計されています。

⚠ 注意

●組み立てのときに、床を傷つけたり、汚したりする恐れがあります。新聞紙や布で床を保護して作業してください。
●組み立てのときは、器具の転倒、部品エッジによる手のケガ、指や手が可動部分に挟まれないようご注意ください。

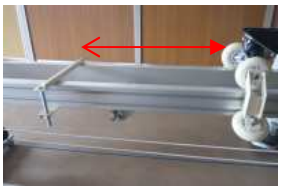
4、「ウエイトブラケット」から垂れ下がった「紐」に「オモリ」をつけます。

取り付け後、
φ6 リング キャッチのネジを締めます。

5、設置した練習機の前方に「ストッパー」を取り付けます。

練習機フレームを「ストッパー」ではさみ、ネジ締めをします。
※強く締めますと「ストッパー」が変形しますのでご注意ください。

「パドルスライダー本体前方ウィール」からおおよそ、
20センチぐらい先に取り付けるとよいでしょう。

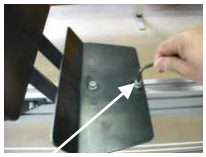


M8　平座金
M8　ばね座金
M8　ナット

6、フットブラケットとシートの調整方法

フットブラケット

設置した練習機の前方から「フットブラケット」を入れます。
本体の上部中央の溝に「フットブラケット」下にある「先入れナット」
を入れスライドさせます。パドルスライダー前方の「トラックウイール」
から約50センチあたりで固定します。
練習者の足の長さをこのネジを緩め、前後にスライドさせ調節します。
位置がきまったらしっかりとネジ締めを行ってください。



ちょうどいい場所までスライドさせ
六角レンチ5でしっかりと固定します。

シート

シートは4段階に高さを調整できます。
4箇所のネジを　六角レンチ4で外し、
ご希望の高さの穴にネジを入れ、
六角レンチ4でしっかりと締めてください。

トレーニングを始める前に　コレだけは知っておこう　～器具編～

「トレーニングマシンを組み立てよう」をよく読んで、正しく組み立てられていることを確認してください。

■負荷の調節

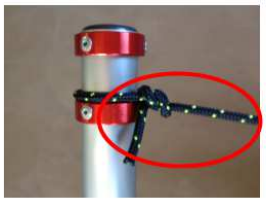
①排気ダンパーを０°（全閉状態）に設定します。
②シートに座り、軽度なパドリングを行います。
③シートから降り、ご自身のトレーニングに合うよう、排気ダンパーの角度を調節してください。

①

③

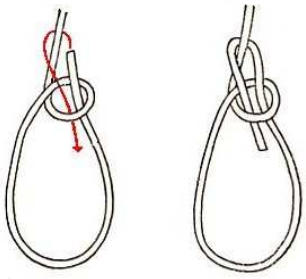
■紐（ひも）・ショックコード結びの確認

①パドルとタイミングベルトを結ぶ黒い紐（ひも）の結び、白いショックコードの結びを確認し、緩んでいるようでしたらしっかりと結んでください。



紐の交換や長さの調整などで紐を結ぶ時は「もやい結び」で結んでください。

「もやい結び」方は、右の図を参考にしてください。



⚠注意

●トレーニングマシンに乗ったままで、足位置調節、負荷調節をしないでください。転倒しケガをする恐れがあります。

トレーニングを始める前に　コレだけは知っておこう　～トレーニング編～

●ウォームアップ

　トレーニングの開始時およびトレーニングの区切り毎に、５分から10分の軽めのウォームアップを行うことで、筋肉がほぐれ、これから始める運動の準備となるだけでなく、ケガを予防し運動能力を最大限に引き出すことができます。

　ウォームアップでは、心拍数を徐々に上げ､筋肉を解きほぐすような無理のない有酸素運動を行ってください。

　ウォームアップの後には、５分から10分のストレッチ運動も行ってください。ストレッチ運動は、無理なく筋肉を軽く伸ばす程度までにしてください。ゆるやかに、リズミカルに、落ち着いて手足を動かすようにしましょう。

●クールダウン

　トレーニングが終わったら、クールダウンを行ってください。クールダウンとは、５分から10分の簡単な運動とストレッチのことです。無理なく筋肉を軽く伸ばす程度までにしてください。ゆるやかに、リズミカルに、落ち着いて手足を動かすようにしましょう。

トレーニング

　トレーニングマシンの魅力は、なんといっても陸上でカヌーパドリングのトレーニングができることです。日々、シートに座ってパドルを握りトレーニングをしましょう。パドリングに必要な筋肉が鍛えられているのが、感じ取れるはずです。

■開始時の姿勢

1.足元および転倒に気をつけ、シートに座り、ストレッチャーに左右の足をそろえて置きます。
2.パドルセンターが体のセンターになるように、肩幅ぐらいの幅で両手でパドルを持ちます。
3.左右にゆっくりとおしりで体重をかけ、器具の安定状態を確認してください。

■トレーニング

1.初めはゆっくりと、器具が正常か確認しながらパドリングをしてください。
2.徐々にピッチを上げながら、ご自身に無理のないようトレーニングを行ってください。
3.くれぐれも急な運動等により、ケガをなされないようご注意ください。

⚠ 注意

●器具のまわり最低1メートル四方には何もないことを確認してください。

メンテナンス　コレだけを確認しておこう　～メンテナンス編～

メンテナンス

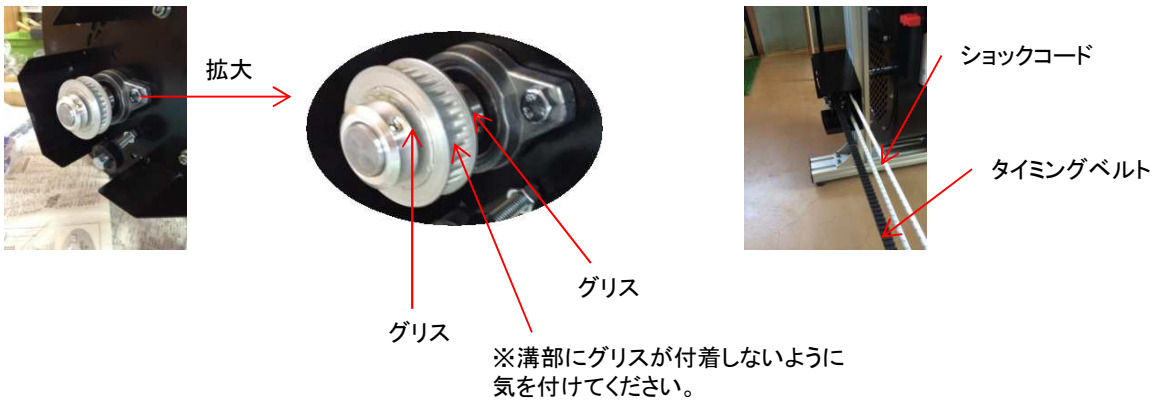
　トレーニングマシンを安心して長くお使いいただくためには、日常のメンテナンスが必要です。トレーニング前後に器具の不具合がないか点検することを習慣づけましょう。

■日常点検

1.破損、ねじのゆるみ、タイミングベルト・ショックコード・ロープに傷がないか使用前に点検してください。
2.本格的なトレーニングの前に軽いパドリングを行い、各部の異常、異音がないか点検してください。
3.点検により異常がある場合は、使用を中止し修理を行ってください。

■定期整備

1.1ヶ月毎にワンウェイクラッチ部にリチウムグリスを塗布してください。
2.1年毎にタイミングベルト・ショックコードの交換を行ってください。
3.定期整備を怠った場合、ケガおよび器具の重大な損傷になる恐れがあります。



アフターサービス■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、巻末にご案内している連絡先にお問い合わせください。

■修理を依頼されるときは

故障かな?と思ったら、使用を中止し、巻末にご案内している連絡先に修理をご依頼ください。

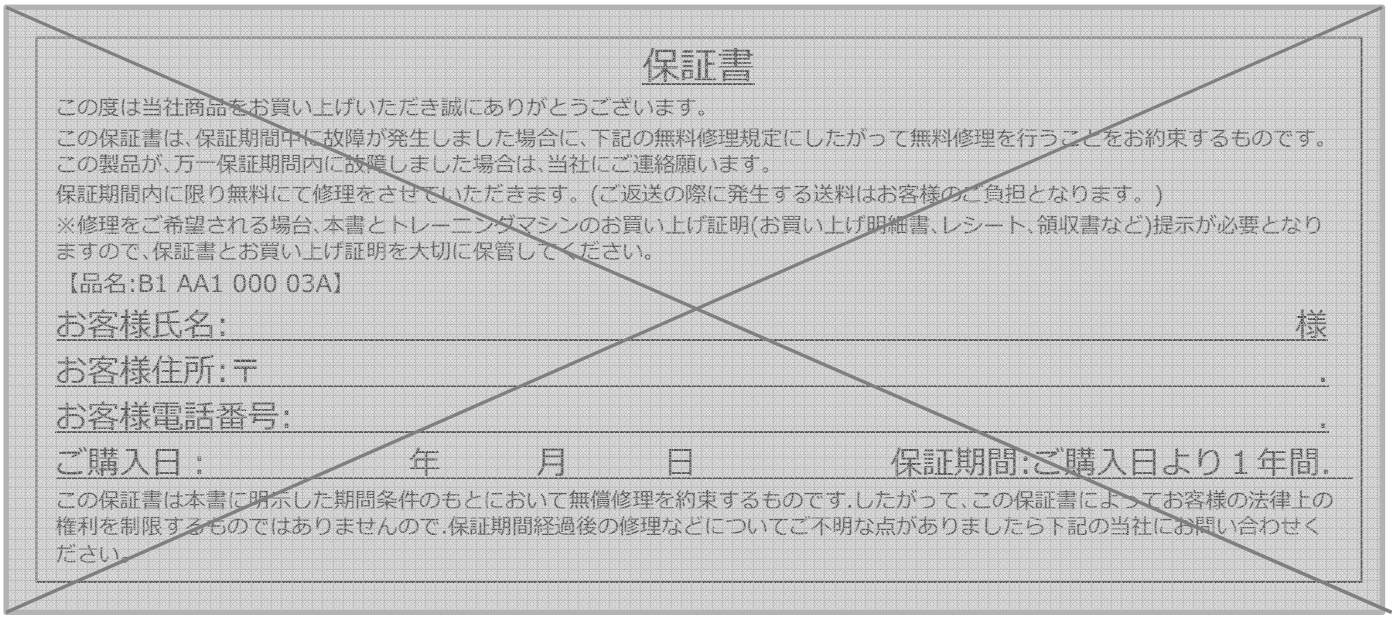
■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料十部品代です。

○技術料：故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。

○部品代：修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。

※トレーニングマシンのお買い上げ明細書は、お手元に保管していただきますよう、お願いいたします。



保証書

この度は当社商品をお買い上げいただき誠にありがとうございます。

この保証書は、保証期間中に故障が発生しました場合に、下記の無料修理規定にしたがって無料修理を行うことをお約束するものです。
この製品が、万一保証期間内に故障しました場合は、当社にご連絡願います。
保証期間内に限り無料にて修理をさせていただきます。(ご返送の際に発生する送料はお客様のご負担となります。)
※修理をご希望される場合、本書とトレーニングマシンのお買い上げ証明(お買い上げ明細書、レシート、領収書など)提示が必要となりますので、保証書とお買い上げ証明を大切に保管してください。

【品名:B1 AA1 000 03A】

お客様氏名: 様

お客様住所:〒 .

お客様電話番号: .

ご購入日： 年 月 日 保証期間:ご購入日より１年間.

この保証書は本書に明示した期間条件のもとにおいて無償修理を約束するものです.したがって、この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので.保証期間経過後の修理などについてご不明な点がありましたら下記の当社にお問い合わせください。

無料修理規定

1.取扱説明書･本体貼付ラベル等の注意書に従った使用状態で故障した場合は保証期間内に限り無料修理いたします。

2.保証期間内でも次の場合には有料修理となります。

（イ）本書の提示がない場合。
（ロ）お買い上げ証明がない場合および本書の字句を書替えられた場合。
（ハ）使用上の誤り、または不当な修理･改造による故障および損傷。
（ニ）お引渡し後の輸送･落下･水ぬれ等による故障および損傷。
（ホ）火災･公害･異常電圧および地震･落雷･風水害･その他の天変地異による故障および損傷。
（ヘ）過酷な条件のもとで使用されて生じた故障および損傷。
（ト）故障の原因が本機以外にある場合。
（チ）付属品等の消耗品の交換。
（リ）車輌船舶などに搭載されて生じた故障および損傷。
（ヌ）指定以外の用途（医療・ﾘﾊﾋﾞﾘなど）で生じた故障および損傷。
（ル）取扱説明書に記載された「安全のご注意」を守られない場合の故障。

3.直接修理窓口へ送付した場合の送料等や出張修理を行った場合の出張料等は、お客様の負担となります。
4.消耗品は保証対象外となります。
5.製品の故障に起因する付随的損害については責任を負いかねます。
6.保障に関して不明の点がありましたら、当社カスタマーサービスセンターにお問い合わせください。
7.本書は日本国内においてのみ有効です。
8.本書は再発行いたしませんので大切に保管してください,

アフターサービス

1.保証期間経過後の修理については、ご希望により有料で承ります。
2.当社は、補修用性能部品を製造打ち切り後1年保有しています。
注)補修用性能部品とは、その製品を保持するために必要な部品です、

お問い合わせ先

E-mail：startline_info@startline.in

〒959-0112
新潟県燕市熊森1345
YUI Inc. STARTLINE